

# 給食だより

令和2年 7月号  
愛知県立一宮聾学校

## 正しい手洗いをしよう

暑い夏がやってきました。熱中症の予防のため、水分補給をこまめに行いましょう。また、食欲が落ちやすい時期ですが、しっかり食べて元気にすごしましょう。

さて、蒸し暑い時期は、食中毒になりやすいです。今年は新型コロナウイルス予防として、給食の前には特に手をきれいに洗っていますが、食べる前の手洗いは、食中毒予防にも大変効果的です。引き続き、正しい手洗いを行いましょう。

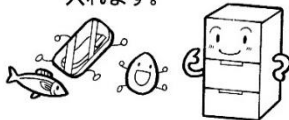
## 夏は食中毒が発生しやすい季節です

夏は、食中毒をおこすばい菌が活発になる時期です。ばい菌が食べ物に付いても、味やおいしさは変わりません。気付かずに食べて、あとでおなかがいっぱい痛くなることもあります。食中毒にならないためには、以下のことに注意してください。

**菌を** につけない  
基本は手洗いです。



**菌を** 増やさない  
購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。

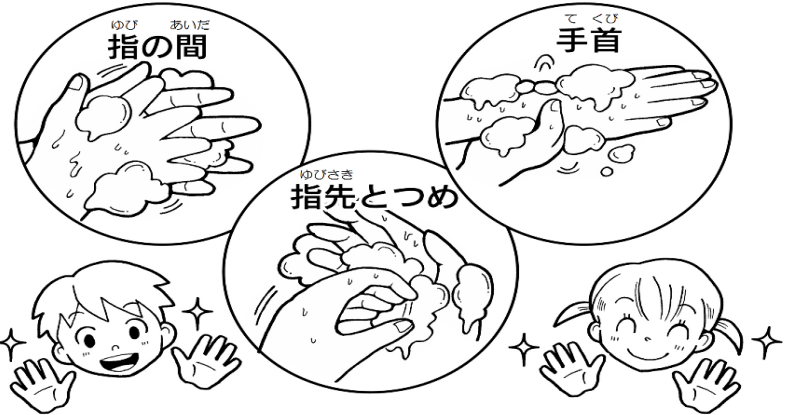


**菌を** やっつける  
調理の時は十分に加熱を。



## 食事の手洗いを正しく行いましょう

### 手洗いポイント



## 夏野菜を食べて、夏バテ防止！水分補給も忘れずに！

夏にできる野菜は、炎天下でおいしく実った野菜たち。暑さに勝つための栄養（ビタミンCなど）をたくさん含んでいますので、夏バテにはとても効果的です。7月の献立には、夏野菜がたくさん登場します。



## 水分補給で熱中症を防ごう

マスクをしていると、体に熱がこもってしまうことに加え、つい水分をとることを忘れがちです。意識して、こまめにお茶や水を飲みましょう。給食の時間には、牛乳をしっかり飲みましょう。

